

## Батькам про темперамент дитини. Або як виховувати дитину, враховуючи її тип темпераменту.



Темперамент є вродженою особливістю особистості людини. Його фізіологічною основою є тип вищої нервової діяльності, такі її властивості, як сила, рухливість, врівноваженість. властивості темпераменту пов'язані в певні структури, що утворюють типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик і меланхолік. Однак «Чисті» типи темпераменту зустрічаються досить рідко. Найчастіше у людини поєднуються риси різних типів, хоча переважають властивості темпераменту якогось одного.

Розглянемо детальніше кожен тип окремо:

**Сангвінік.** Така дитина верткий і рухомий. сльози з'являються миттєво, але він швидко тішиться. Швидко переключається з одного завдання на інше. Батьків турбує незібраність, неухважність, несерйозність, неакуратність, але дитина приємний в спілкуванні, заводила, вигадник, фантазер. Засинає легко, швидко, так само і прокидається.

Негативні характеристики дитини-сангвініка.

- незібраність
- ненадійність (завжди обіцяє, але не завжди виконує свої обіцянки)
- мінливість, легковажність, розкиданість

- поверховість сприйняття
- недостатня здатність до зосередження, відсутність посидючості
- недостатня наполегливість
- тяготиться одноманітністю
- діяльний за умови цікавої справи

Одним із завдань виховання дитини-сангвініка є формування у нього

стійких уподобань, інтересів. Сангвінік швидко втомлюються від одноманітності. Як тільки діяльність втрачає свою первісну привабливість, дитина намагається її припинити, перемикається на інше.

У всіх подібних ситуаціях слід домагатися, щоб розпочате доводилося до кінця, звертати увагу на якість, що не допускати поверхневого виконання завдання. Погано виконану роботу запропонувати зробити заново. Не слід допускати часті зміни діяльності. Дуже важливо з малих років вчити дитину-сангвініка уважно ставитися до однолітків, сприяти встановленню міцних взаємин, вчити дружити по-справжньому.

Як виховувати дитину- сангвініка:

1. Основним підходом у вихованні дитини- сангвініка є принцип, який умовно можна назвати «довіряй, але перевіряй». Милій малюк-сангвінік завжди обіцяє, але далеко не завжди виконує обіцяне, тому треба проконтролювати, чи виконав він свою обіцянку.
2. Контролювати вчинки та дії.
3. Виховуючи дитину із сангвінічним темпераментом, варто формувати в неї стійкі прихильності, інтереси.
4. Привчати доводити розпочату справу до кінця.
5. Звертати особливу увагу на якість діяльності, не допускати поверхневого і недбалого виконання завдань.
6. Хвалити заслужено, тому що є схильність до зазнайства.

7. Приймайте в спілкуванні із сангвініком дух легкості, веселоців і гумору, що йому найбільше по душі.
8. Пам'ятайте, що життєрадісність, товарицькість і оптимізм сангвініка здатні обернутися зворотним боком медалі і стати джерелом і його легкодумства, і мінливості.

**Меланхолік.** У його поведінці багато незрозумілого, але воно впливає з його багатого внутрішнього світу. Коли він не грає, то найчастіше буває задумливим і сумним. Якщо засмутиться, то плаче довго і гірко. З працею включається в ігри інших дітей, але, подолавши себе, здатний відчувати радість і задоволення. Лякається чужих людей і однолітків, але з тими, кого любить, добрий, м'який, відкритий і довірливий. Часто занадто розважливий, поводиться і міркує, як «маленький дорослий». Любить усамітнюватися, не грає в «грубі» гри. Розбірливий в їжі, швидко втомлюється, з працею перемикається на інший вид діяльності. Засинає пізно, в ліжку любить роздумувати і фантазувати.

Негативні риси дитини-меланхоліка.

- уразливий і сором'язливий, невпевнений у собі
- помисливість
- замкнутість
- знижена активність
- низька працездатність (у несприятливих умовах)

Як правильно виховувати дитину-меланхоліка

1. Основним підходом у вихованні дитини-меланхоліка є принцип, який умовно можна назвати «не нашкодь».
2. У спілкуванні з таким малям і у виховних впливах зважайте на уразливість його психіки — не підвищуйте голос і не тисніть на нього,

своє невдоволення виражайте рівним упевненим голосом, не обзивайте його.

3. Пам'ятайте, що дитина- меланхолік має потребу в особливій увазі, теплих відносинах, у допомозі. Будьте з ним лагідними.
4. Частіше хваліть його й не скупіться на прояв щирих слів. У вашого малюка особлива інтуїція, і йому життєво необхідно відчувати, що його люблять.
5. Заохочуйте його навіть за незначні успіхи і досягнення.
6. Не пропускайте нагоди показати своєму уразливому чаду, що ви дуже цінуєте найменший прояв його турботи.
7. Ніколи не робіть своєму малюку зауваження на людях — це провокує розвиток серйозних комплексів.
8. У спілкуванні зі своєю дитиною частіше використовуйте тактильний контакт: торкайтеся до нього, гладьте по голові та ін.
9. Не забувайте про швидку стомлюваність, обумовлену слабкістю нервових процесів — не перевантажуйте його розвиваючими завданнями, у процесі виконання домашньої роботи робіть паузи. Пам'ятайте про те, що навіть ігри стомлюють його і можуть призвести до стресу.
10. Стресовою для дитини- меланхоліка є будь-яка ситуація змагання, намагайтеся їх уникати.
11. Не жадайте від меланхоліка того, що для нього нездійсненне. Націлюйте його на посильні заняття й допомагайте їх вчасно виконати, уникаючи перевтоми.
12. Уникайте в спілкуванні з дитиною наказів, тому що вони тільки сповільнюють його діяльність.
13. Розвивайте самостійність, даючи дитині посильні доручення. При кожному прояві самостійності заохочуйте свого малюка, підбадьорюйте теплим словом.
14. Проявляйте терпіння в розвитку активності, сміливості.

15. Розвивайте товариськусть свого малюка.

16. Не лякайте й не залякуйте свого малюка. Дитині-меланхолікові протипоказані страшні історії, тривожні фільми та передачі.

17. Допмагайте позбутися від страху, для цього обговорюйте з дитиною його почуття. За страхи не висміюйте.

**Холерик.** Дитина завжди знає, чого хоче, наполегливий, рішучий, безстрашний. Любить ризик і пригоди. Важко йде на компроміс. Чи не прислухається до думки інших, надмірно самостійний, щоб домогтися свого, буває запальний і агресивний. Поведінка багато в чому залежить від волі, багато чого може домогтися сам, не звертаючи уваги на синці і шишки. Спить мало, прокидається рано. В їжі нерозбірливий, любить «вистачати шматки». У його вчинках часто відсутній елемент обмірковування; імпульсивний, схильний до спалахів гніву, забіяка і крикун, але потім може вщухнути і стати «золотим» дитиною. Любить грати в грубі, рвучкі гри, часто конфліктує з однолітками.

Негативні риси дитини холерика:

- невитриманість
- запальність
- агресивність
- нестійка поведінка
- різкість у відносинах, конфліктність
- циклічність у роботі, у переживаннях, настроях

Як виховувати дитину-холерика

1. Основним підходом у вихованні дитини- холерика є принцип, який умовно можна назвати «Жодної хвилини спокою»: підтримуйте і направляйте енергію дитини на корисні справи.
2. Контролюйте бурхливі прояви холериків, у цьому допомагають спокійні ігри, вибір цікавого хобі.

3. Особливу увагу приділяйте вихованню посидючості.
5. Строго та послідовно контролюйте вчинки та дії дитини.
6. Привчайте дитину доводити до кінця розпочату справу.
7. У зв'язку з підвищеною чутливістю поводитися з холериками слід м'яко, тому що різкість може порушити стосунки між дитиною і батьками.
8. Не використовуйте фізичну силу при впливі на дитину, зауваження робіть строго, але спокійно.
9. Холерика не варто вмовляти, він краще реагує на спокійну, тактовну вимогу.
10. Виховуйте наполегливість і стриманість, уміння володіти собою.
11. Окрему увагу приділяйте навчанню ввічливості, тактовності.
12. Вашому малюку важливо знати, що до його слів прислухаються.

**Флегматик.** Повільний мовчун, спокійний і часто повненький.

Любить кілька іграшок, мало фантазує, грає спокійно, не шумно.

Мало рухається, любить поспати, засинає легко, встає пізно, їсть багато, в їжі не перебірливий. Ретельно складає свої речі, любить порядок і добротність у всьому: п'є тільки зі своєї чашки, їсть тільки своєю ложкою. Якщо щось не так, може домагатися свого з майже холеричний енергією. Розмовляє повільно, з паузами, терпіти не може ігри, де треба проявляти швидкість, вправність.

Негативні риси дитини флегматика:

- все робить повільно
- малорухомість
- вимагає часу для зосередження
- повільно приймає рішення
- впертість
- безініціативність
- «копуша»

Як виховувати дитину-флегматика:

1. Навчайте дитину раціонально розподіляти час.
2. Не тисніть на свою дитину, тому що під тиском з боку дорослих вона лише стає ще більш незграбним і пасивним.
3. Не називайте дитину «копушею», особливо при інших людях.
4. Пам'ятайте, що діти- флегматики мають велику потребу у схваленні.
5. При вихованні малорухомого флегматика важливо розвивати інтерес до рухів, грати з ним в ігри, де необхідна швидкість рухів, точність, спритність, і заохочувати, коли він виконує будь-які правила гри
6. У повільних флегматиків необхідно намагатися поступово виробляти здатність швидше перемикатися з одного виду діяльності на інший. Навчайте перемикати увагу при виконанні різних доручень
7. Намагайтеся розвивати допитливість малюка (читайте з ним цікаві пізнавальні книги, дивіться науково-пізнавальні фільми, відвідуйте музеї, обговорюйте отриману інформацію).
8. Стимулюйте маля до прояву ініціативи.
9. Навчайте дитину повніше виражати свої емоції та почуття: якщо йому сумно, не забороняйте йому плакати, якщо він радіє, дозволяйте йому радіти в повну міру та ін.
- 10.Залучайте дитину до спільної діяльності (як у дитячому, так і дорослому колективі).
- 11.Прищеплюйте дитині навички спілкування.

